



Aktiv und Gesund Kochkurse und Seminare

Vegetarisch Vielseitig Kreativ Gesund

Kursprogramm September – Dezember 2020

September

Basenernährung und Wandern im Tessin

Donnerstag 24.9. – Sonntag 27.9. 2020 Fr. 690.00
3 Übernachtungen, VP, Basenernährung und Kochkurs, Wandern

Fremdländische Küche - Mediterrane Ernährung

Die Mediterrane Ernährung gilt als gesunde Ernährung für das Herz-Kreislauf-System und zur Vorbeugung von Übergewicht
Donnerstag 17. 9. 18.30 h – 22.00 h in Sempach
Samstag 19.9. 10.00 – 14.00 h auf der Stockhütte Emmetten

Oktober

Entsäuern-Entgiften-Entschlacken

Befreie deinen Körper von alten Schlackenstoffen und überschüssiger Säure und fühle dich wieder vital, leicht und zufrieden.

3 teiliger Ernährungs-und Kochkurs in Sempach Fr. 270.00
Dienstag 13. / 20. / 27. Oktober 18.15 h 22.00 h

Basenweekend auf der Stockhütte

Gut essen, satt werden und dabei den Körper entschlacken, den Säure-Basenhaushalt harmonisch ausgleichen, abnehmen und sich wohlfühlen, so funktioniert die basische Ernährung

Freitag 9.10. – Sonntag 11.10. 2020
Fr. 290.00 inkl. Übernachtung EZ, VP, Kochkurs, Sauna und Whirlpool

Fremdländische Küche – Die Gewürze und Farben Indiens

Die Indische Küche wird durch die Vielfalt von Currys, Hülsenfrüchte und Gewürzen geprägt.

Donnerstag 22. Oktober in Sempach
Samstag 17. Oktober auf der Stockhütte Emmetten

November

Fremdländische Küche – Asiatische Küche

Die asiatische Küche ist vielseitig und begeistert mit exotischen Aromen
Donnerstag 20. November in Sempach

Samstag 14. November auf der Stockhütte Emmetten

Apéro Riche

Lass dich von der schmackhaften und gesunden Vielfalt eines vegetarischen Apéro Riche mit herrlichen, feinen Häppchen überraschen dazu trinken wir den passenden Wein Fr. 100.00

Samstag 28. November 2020 10.00h – 14.00 h Stockhütte Emmetten

Dezember

Fremdländische Küche – Die Arabische Küche

Als Mezze bezeichnet die arabische Küche ihre traditionellen Vorspeisen. Die Speisen sind hauptsächlich vegetarisch und werden kalt serviert und lange und ausgiebig genossen.

Donnerstag 17. Dezember in Sempach
Samstag 12. Dezember auf der Stockhütte Emmetten

Kurs Fremdländische Küche kann als 4 – teiliger Kochkurs zu Fr. 380.00 besucht werden oder als Einzelkurs für Fr. 120.00 pro Abend. Anmeldung / Infos www.aktivundgesund.ch

